

Organo Ufficiale dell'Istituto Serblin per l'Infanzia e l'Adolescenza (*Ente Morale*) di Vicenza
Periodico trimestrale di Informazione e Formazione

Direttore Responsabile: Carlo Spillare - Redazione: Vicenza, viale della Pace n. 174 - tel 0444-301660 fax 0444-301779 - e-mail: istitutoserblin@virgilio.it - www.villaggioglobale.com

ULTIMI DELLA FILA, RIPARTIAMO SENZA RECRIMINARE

Ma tu non hai paura? Perché dovrei... ti amo...

Nello scorso numero di *Easy news* avevo posto una domanda: "E adesso cosa facciamo?" e avevo avanzato l'ipotesi che il primo passo da fare fosse quello di recuperare, o rinforzare, un adeguato atteggiamento mentale positivo, in grado di aiutarci a fare fronte ai "soliti" (ormai) problemi quotidiani.

Tutto qui? Beh, chi ci ha provato si sarà reso conto di quanto "facile" è essere positivi e ciò non solo per le difficoltà che si incontrano nella vita di tutti i giorni ma anche, e soprattutto, per la fatica, che a volte è veramente tale, di formulare e mantenere dei pensieri, delle emozioni e delle azioni positive a fronte dei fatti e delle circostanze che incontriamo.

- Cosa vorresti dirmi, che il problema sono io? -

Certo che no; voglio solo dire che una volta presa la decisione di essere positivi, occorre imparare a tenere bel saldo il timone della nave verso la nuova meta che si è deciso di raggiungere ed è impensabile che, nei primi tempi, ti divenga facile e naturale non prendertela per l'IMU o essere sereno di fronte all'estratto conto in rosso o alla collaboratrice che non si sente mai abbastanza considerata.

Quando però ci si pone un obiettivo, grande o piccolo che sia, niente e nessuno ci può impedire di raggiungerlo, a patto che si tengano presenti tre disponibilità di base: impegno totale, dedizione totale e conoscenza specifica.

- Disponibilità di base? -

Ebbene sì, perché l'impegno, la dedizione e la conoscenza specifica sono solo degli "strumenti" e non funzionano (o meglio, funzionano così e così) se non ci si rende **disponibili** ad impegnarsi totalmente, a dedicarsi "anima e corpo" e a procurarsi le conoscen-

ze indispensabili per raggiungere il traguardo prefissato.

Per **impegno totale**, intendo "essere decisi" - quali che siano gli ostacoli - a raggiungere la meta; senza se, ma, però, scuse, alibi, giustificazioni e loro fratelli e sorelle. Non va da una parte? Ci provo dall'altra. E' andata male? Sono deluso? Riparto, visto che l'abitante adeguato non è quello che non cade mai o non sbaglia mai, ma è quello che si rialza dopo ogni caduta o ci riprova dopo ogni errore.

Per **dedizione totale**, intendo mettersi completamente a disposizione, con il cuore, della "cosa" o di "chi" incontriamo nel cammino verso la meta; è dimenticare se stessi per essere d'aiuto agli altri e magari imparare a fare qualcosa in più di quello che ci viene richiesto, senza prendersela se non ci viene riconosciuto, perché quello che facciamo, lo facciamo "per noi".

Per **conoscenza specifica** intendo studiare. Sì, perché ogni successo è fatto di cuore e di mente e per quanto riguarda la mente, è indispensabile conoscere gli aspetti, logici e razionali, oltre che intuitivi e creativi, che compongono la "materia" del traguardo che si vuole raggiungere. Così, un professionista difficilmente raggiungerà il successo agognato se nonostante l'impegno e la dedizione profusi, non conoscerà gli elementi specifici della sua professione oppure un istruttore di dinamiche della mente e del comportamento difficilmente sarà un professionista (da "professare") se non si sarà peritato di conoscere e verificare compiutamente le "radici" di ciò che propone.

- E con l'essere, come la metti? -

La metto che quando sei, ti dai da fare e costruisci. Ciao.

Carlo Spillare

E UN GIORNO TI FERMI A PENSARE!

Senti che molte sono le cose importanti che vorresti dire e testimoniare, ma nessuna parola che esce dalla tua penna è capace di trasmettere tutto il senso, il sapore, lo stupore e l'urgenza di quello che il tuo cuore vorrebbe gridare e consegnare al vento.

Tanto è stato detto, fatto e scritto che ti sembra impossibile che la tua penna possa aggiungere altro.

Comprendi che il tempo presente non può essere che il tempo dell'azione, che non ha spazio per parole incapaci di farsi carne.

Lasciare spazio all'azione, un'azione capace di costruire, di sostenere, di scaldare, di dare speranza, di creare, di rendere concrete le idee e le parole.

È il tempo della testimonianza partecipata capace di non dar retta a quanti, incapaci di sognare, vorrebbero frenare il tuo slancio di condivisione.

Consapevole del fatto di creare, proprio nel movimento prodotto, ritorni di incomprensioni, gelosie e invidie.

Ma la forza della Vita, timidamente compresa, non può retrocedere ne aspettare. Avanza inesorabilmente verso la creazione e realizzazione del suo sogno.

E allora decido, in piena consapevolezza, costi quel che costi, di non

attardarmi sull'ieri e procedere con la gioia nel cuore verso nuovi orizzonti, seppur misteriosi e sconosciuti.

E in questo movimento il cuore ritorna a cantare, completamente svuotato e ripulito, pronto ad accogliere tutto quello che di nuovo la vita regala in ogni istante, in ogni respiro, in ogni passo, in ogni sguardo ritrovato e riconosciuto.

Patrizia Serblin

Fede e Speranza

Mi dicevo che se la vita è quella che vedo, sento e gusto, la vita è una grossa fregatura.

Poi pensai che non ho scelto io di venire al mondo, che non sarò nemmeno io a scegliere dove andare, quando morirò e che posso solo confidare che Chi ha voluto tutto ciò conosca bene il senso di tutto ciò.

Rinacque la Speranza, risalii in bicicletta e mi rimisi a cercare.

Carlo Spillare

Se qualcuno durante la lotta per la libertà si ferma e dice: ora la possiedo!, questo dimostra di averla perduta.

Ludwig Binswanger



Apollo incorona il Merito e punisce l'Arroganza - di Cristoforo Dall'Acqua

EFFETTI FISIOLÓGICI DEL RILASSAMENTO

Sebbene il riconoscimento empirico di quanto il "saper rilassarsi" sia utile per raggiungere e mantenere un buono stato di benessere sia noto da tempo, i meccanismi fisiologici con cui questo avviene sono stati chiariti, e non ancora completamente, solo con l'avvento della PNEI e delle nuove possibilità di Neuroimaging.

La PNEI (Psico- Neuro-Endocrino-Immunologia) è un recente settore della medicina che guarda all'organismo umano come ad un insieme di sistemi tra loro in comunicazione ed in equilibrio dinamico e dove il deficit o l'iperattività di uno coinvolge anche tutti gli altri.

La tecnica di neuroimaging più usata e che ha permesso scoperte eclatanti sulla funzionalità del cervello è la Risonanza Magnetica Cerebrale dinamica che permette di seguire in tempo reale le variazioni di attività dei vari settori cerebrali e di valutarne anche eventuali modifiche funzionali.

Quando una persona si rilassa, qualsiasi sia la tecnica usata, deve smettere di "pensare" per "percepire" il proprio corpo e quindi mettersi in contatto/ascolto con la parte emotivo-inconscia del proprio cervello che riceve, controlla ed elabora tutte le sensazioni enterocettive (muscolari, viscerali, articolari, cutanee, vascolari, ossee ecc.) provenienti dall'organismo e le eventuali emozioni ad esse correlate.

Quindi possiamo considerare il rilassamento come una via per la percezione del proprio Sé globale: Psicico-Emotivo-Corporeo. PNEI per l'appunto.

Sappiamo che le cellule nervose, le cellule del sistema immunitario, le cellule del sistema endocrino (= ormonale) ma anche le cellule dell'intestino e magari un mucchio di altre cellule che non abbiamo ancora scoperto, producono una serie di mediatori chimici (citochine) il cui numero, già elevato, aumenta con il raffinarsi delle tecniche di ricerca. Non solo, ma si è visto anche che le cellule di un sistema (es. Cervello) hanno dei recettori di membrana per le citochine prodotte dalle cellule di un altro sistema (es. Intestino, sist. immunitario) e viceversa.

E poiché i mediatori chimici servono per comunicare e modificare un certo tipo di attività cellulare, possiamo dire che tutti i settori del nostro organismo possono interagire tra di loro modificando o essendo modificati. E d'altro canto che il cervello comunichi con l'intestino è cosa nota, vedi diarrea da esame o da paura, e, poiché siamo tutti persone di mondo, sappiamo che comunica di sicuro anche con le gonadi...e viceversa naturalmente.

Il rilassamento è quindi il primo passo per poter superare la separazione tra cervello razionale/conscio/digitale e cervello inconscio (da non confondere con l'Inconscio freudiano) /emotivo/viscerale/analogico.

Da un certo punto di vista (C. G. Jung) si passa da un IO piuttosto limitato, alla percezione del proprio Sé totale con le sue qualità, possibilità, desideri, necessità, gusti, preferenze ecc.

Questo ci permette di scoprire eventuali tensioni e/o blocchi (muscolari o emotivi), angosce, paure, squilibri emotivi, rabbie represses ecc. e quindi iniziare un lavoro per superare le problematiche che si presentano.

Questo è il primo passo di un percorso che poi, tramite la visualizzazione creativa e/o l'esperienza sintetica, permetterà di arrivare ad una più stretta collaborazione tra il cervello conscio/razionale e il cervello inconscio/emotivo tramite l'uso di quel linguaggio comune per immagini che il cervello conscio, nella nostra cultura ha disimparato ad usare.

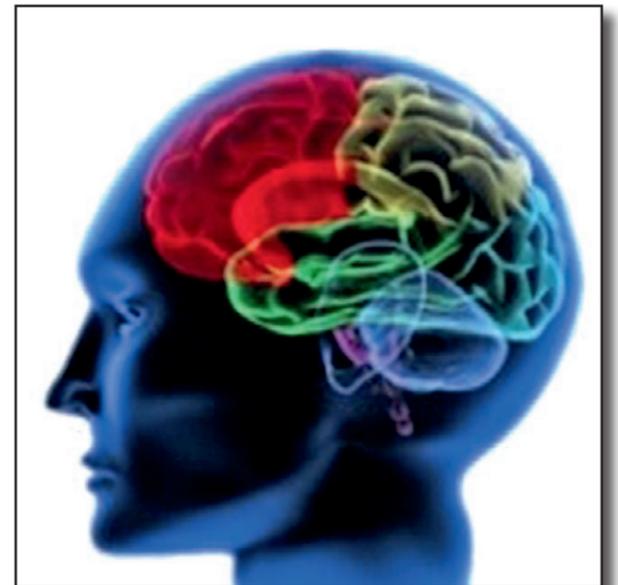
Si potranno così sfruttare al meglio le proprie capacità conoscendo le proprie potenzialità e tenendo conto delle proprie necessità.

La componente psichica (la P-sico della PNEI) è la sola che siamo in grado di gestire e attraverso la quale possiamo provare ad agire sulle altre attivando la componente N-euro della PNEI che in caduta potrà poi agire sulla E-ndocrino e sulla I-mmunologica.

Le nuove tecniche di Neuroimaging, cui accennavo sopra, hanno permesso di accertare quello che fino a poco tempo fa la maggioranza degli specialisti riteneva impossibile: la psiche, se usata in maniera corretta, in questo caso attivando il rilassamento, può modificare a vantaggio dell'organismo l'attività del sistema PNEI.

1) Uno studio dell'Università di Amburgo del 2007 ha suddiviso casualmente 227 donne operate di tumore alla mammella in 2 gruppi omogenei per età, scolarità, condizioni sociali, stili di vita, sottoposte agli stessi controlli

medici, agli stessi cicli terapeutici ritenuti necessari, agli stessi consigli per una corretta alimentazione e per un salutare comportamento nella vita quotidiana. L'unica differenza era che in uno dei due gruppi (scelto a caso) era stato inserito un programma per la gestione dello stress attraverso tecniche di rilassamento, portato avanti da due psicologi attraverso piccoli gruppi di 8-12 persone con 1 seduta settimanale di 90 minuti per i primi 4 mesi ed una seduta mensile per i successivi 8 mesi (totale: 26 sedute per 39 ore di lavoro). Nelle sedute oltre alle tecniche di rilassamento, venivano praticate dal gruppo anche strategie di sostegno reciproco con consigli sul come affrontare problemi pratici (stanchezza, dolori ecc). A 13 anni di distanza la verifica fatta sui due gruppi ha mostrato che circa l'85% del gruppo che aveva imparato a gestire lo stress era sopravvissuto contro il 70% dell'altro gruppo.



Un altro lavoro molto interessante è quello della Loyola University of Chicago del 2008 su 75 donne operate di tumore al seno, divise anche queste in 2 gruppi secondo modalità casuali, come descritto nel lavoro sopra citato.

Uno dei due gruppi ha seguito un corso di 8 settimane, con 1 seduta di 2 ore e mezza la settimana, di tecniche di rilassamento e meditazione; l'altro gruppo ha agito da controllo.

Dopo l'intervento e prima di iniziare l'esperimento tutte le donne coinvolte sono state studiate per valutare sia la qualità di vita, sia il loro livello di stress, sia il livello del loro sistema immunitario.

Tutte le partecipanti, in questa fase, mostravano una bassa qualità di vita, un elevato livello di stress ed un livello immunitario piuttosto depresso.

Nei successivi controlli si è notato che dopo 4 settimane, quindi a metà del corso di rilassamento e meditazione, si era già manifestata una netta differenza tra i 2 gruppi, differenza che si è mantenuta e accentuata nella prosecuzione dello studio.

Le donne che avevano imparato a rilassarsi e meditare avevano una migliore qualità di vita, un livello di stress nettamente minore ma soprattutto il loro sistema immunitario aveva completamente recuperato e si era portato al livello di quello di donne sane che non avevano mai avuto un tumore mentre nel gruppo di controllo il livello immunitario continuava a diminuire.

Il primo lavoro mostra che un uso proficuo della psiche può curare.

Il secondo lavoro mostra come le tecniche antistress possono cambiare, potenziandolo, il sistema immunitario. In altri termini la psiche può influenzare l'assetto del sistema immunitario in meglio (ma anche in peggio: vedi calo delle difese immunitarie nelle depressioni e nelle situazioni di stress cronico).

2) Recenti lavori portati a termine in 2 università americane mostrano che dopo 8 settimane di tecniche di rilassamento (circa 25 minuti al giorno), si producono significativi cambiamenti nell'Ippocampo (struttura coinvolta nella memorizzazione e nell'apprendimento), e nell'Amigdala (struttura coinvolta nelle emozioni, nell'ansia e nello stress) con risultati positivi su memoria, empatia, stress.

Quindi le tecniche di rilassamento modificano rafforzandole in maniera positiva le strutture cerebrali che ci permettono di apprendere e memorizzare e di gestire le scariche emotive correlate a situazioni di stress.

Dott. Mario Dalle Pezze - Neuropsichiatra

Docente del Corso di Counseling Dinamico Relazionale - Esperto in Cibernetica Sociale

SUPERMERCATI

A&O

Il meglio vicino a te

www.aeo.it

Il meglio vicino a te. Anche on line.

*SFOGLIA I VOLANTINI PROMOZIONALI ONLINE
TROVA I PUNTI VENDITA PIÙ VICINI A TE
REGISTRATI PER RICEVERE LE NEWSLETTER DA A&O*

Il sito web più fresco che c'è!

SCRIBALENANDOCCI

LA PAGINA DI ELEIRES



Cassago - Il percorso dei sensi - domenica 16 settembre 2012

DALLA GIORNATA GENITORI un augurio per la vita...

Benvenuta, grazie di essere qui.
Questo presente è ancora più magico perché ci sei tu.
Ringrazio Dio, la Vita, l'Universo, la Creazione, l'Intelligenza che ti ha posta tra le mie braccia, qui e ora.
Non c'è esperienza più bella di crescere insieme a te.
Tu porti con te la perfetta bellezza del tuo Creatore, conservi segretamente nel tuo cuore l'assoluta precisione delle leggi che governano l'Universo, sei impregnata del profumo armonioso della natura, conosci la meravigliosa danza delle stelle.
Rimani sempre abbracciata a questa sorgente di purezza e percorri con coraggio i sentieri dell'esistenza alla ricerca della tua forma unica e inimitabile.
Sei un cristallo purissimo, un pezzo unico.
Vivi nella gratitudine, con autenticità e naturalezza, amati per quella che sei e sperimenta con entusiasmo ogni aspetto dell'avventura Vita.
Ti auguro di incontrare compagni di viaggio amorevoli e rispettosi di ciò che sei e dei percorsi che sceglierai.
Ricordati: la Vita ti ama. Abbandonati ad essa con fiducia e lasciati sorprendere dai vasti orizzonti verso i quali desidera amorevolmente condurti.
Non sei mai sola. Tante anime serene ed innamorate camminano con te e condividono i tuoi sogni e le tue fatiche.
Finché vivi, risplendi.
Ti amo

Cara Margot,
innanzitutto...benvenuta fra noi!
Come madrina volevo solo dirti poche parole.
La vita è un gran dono e va assaporata tutta con grande intensità non ne va perso nemmeno un attimo, perché anche quel piccolo, piccolissimo attimo merita un interesse speciale e fantastico.
Ti auguro di viverla al meglio, con gioia ed amore, per te stessa e per tutti coloro a cui vorrai tender le braccia.
La felicità è qualcosa di cui ognuno di noi ha bisogno e che non può fare a meno, quindi cerca di vivere immersa in sentimenti autentici e sinceri.
La vita è bella.... vivila al meglio!!!

Buon cammino...
Caro bambino che verrà,
non so il tuo nome quale sarà,
te lo daranno sicuramente i tuoi genitori.
Io da padrino posso solo augurarti e dirti di essere felice,
di amare te stesso e gli altri.
Non servono tante parole o tanti ragionamenti complicati,
la vita vedrai sarà piena di confusione e di difficoltà ma ricorda sempre che facciamo tutti parte di un'unica cosa,
di un'unica realtà.
L'amore è la strada.
Sii felice.

CORSO ALI 2012

L'essenziale è invisibile agli occhi nudi...



(Michelle D'Amico)

"O se tu, umano medio
uscir vuoi dal tuo tedio
il tuo animo non abbattere
che di salvezza ti offriam zattere

Ma non creder che sia facile
il tempo prende il volo
e il tuo cuore reso gracile
si dimena tra gioia e duolo



Ciao tesori miei... Mi mancate già tutti, ma ricordate che potete essere voi il cambiamento in ogni luogo con tutti... Ognuno di voi è come quel colibrì che può portare la sua piccola goccia di gioia e amore in ogni dove... Forza ragazzi il mondo ne ha bisogno... Vi voglio un casino di bene!!!!

SIAMO LUMINOSI COME SOLO L'AMORE E LA GIOIA POSSONO ILLUMINARE, RICORDATEVI DI TENERE ACCESA LA VOSTRA PICCOLA LUCE E DI CONDIVIDERLA CON PIU PERSONE POSSIBILE... COSI' SAREMO SEMPRE DI PIU'... E SEMPRE PIU' FELICI!!! VVB

(Susanna Abatangelo)



Ho imparato che quando si torna da un viaggio non siamo più gli stessi di quando partiamo. Dopo ogni viaggio si cambia e ci sono due modi di cambiamento, in meglio o in peggio. Ma in questo viaggio c'è solo un modo di cambiamento: in meglio! Eravate già i migliori, forse non ve ne accorgete. Ora ne avete la consapevolezza: siete i migliori, continuate ad esserlo.

(Luca Conti)



8 maggio, il giorno in cui mi son reso conto che mi avete cambiato la vita.

Io che pensavo che sarebbe tornato tutto alla normalità... Non immaginate neanche tutto quello che ho da raccontarvi quando ci rivedremo, non aggiungo altro, solo non vedo l'ora di rincontrarvi tutti perchè fra di voi la vita è perfetta, grazie a tutti di tutto.

(Umberto Meroni)

Guidando verso casa questa notte ho alzato gli occhi al cielo: era bellissimo.

È la cosa strabiliante, anche se ovvia, è che era lo stesso cielo che avete guardato tutti voi ieri sera, lo stesso cielo che ci ha protetti nella nostra espansione di questi giorni, lo stesso cielo che oggi ci vede sospirare sul trampolino del presente, lo stesso cielo che mi vedrà rialzare la testa tutte le volte che scenderà una lacrima.

Già il rumore della lavatrice, una mamma che si lamenta, il libro di arte da studiare, l'orario di lavoro che si avvicina stanno cercando di spaventarmi. Beh, sapete che c'è??? Io non glielo lascio fare, perchè SCELGO di avere coraggio, SCELGO di riprendermi per mano ed essere me stessa, SCELGO che vale la pena di portarmi dietro la forza che ho e tutta quella che mi avete dato (e ragazzi, è tantissima: facendo un grande miracolo per voi ne avete fatto uno ancora più grande per me). SCELGO che il mio respirare è e sarà il mio ricongiungersi con voi, con tutta la bellezza che ho visto, vissuto e ri-trovato.

Sotto a questo Cielo, che è il Nostro, vi abbraccio immensamente. Vi Amo!
Martì (Martina Miola)



Alcune esperienze ti cambiano la vita, voi avete cambiato la mia! La sola cosa che posso dire in questo momento è GRAZIE, davvero.

(Greta Fabbri)



Madonna ragazzi mi mancate un casino!!!!!!!!!!!!!! Mi avete fatto trascorrere i 3 giorni più belli della mia vita e nn li dimenticherò mai, anche se ho la memoria che va a giorni alterni. :p Siete riusciti a farmi piangere oggi e nn è una cosa facile :) Vi voglio bene ragazzi!!!!!!!!!! :) ♥♥

(Camilla Sandrucci)

Quest'anno all'inizio dell'uscita mi sono detto: "Quest'anno voglio essere l'aiuto e l'insegnamento giusto xké possano vivere al meglio questa esperienza di vita." Ma invece sono rimasto spiazzato e sorpreso xké a essere l'insegnamento e l'aiuto ke volevo dare a voi alla fine siete stati voi ke lo avete dato a me: l'aiuto a vivere nuove emozioni, nuovi sorrisi, nuovi pensieri e NUOVE LACRIME. E' a voi ke devo fare i miei più grandi e graditi ringraziamenti di cuore..... Anche ora ke sto scrivendo questo pensiero sto piangendo (strano!! non è da me! vero?! :) :D), xò non sono lacrime di dolore o di tristezza, ma di gioia e tanta felicità ke mi avete trasmesso in questi giorni... Voi siete la più grande fonte di luce ke io possa avere, sarete la luce che illuminerà la mia strada nei momenti bui..VI PORTERO' SEMPRE NEL MIO CUORE! Vi auguro di trovare tutto ciò ke vi renda felici e pieni di gioia xké è questo ke io ho trovato in voi: TUTTA LA GIOIA E LA FELICITA' KE VOLEVO TROVARE ♥♥♥...

(Nicola Totti)

CORSO TRIENNALE DI COUNSELING DINAMICO RELAZIONALE ESPERTO IN CIBERNETICA SOCIALE

La Creatività in relazione alla vita (La vita come ascolto)

La creatività è espressione che cerca un luogo, un modo, un senso per uscire allo scoperto e realizzarsi, creare vuol dire nascere, mettere al mondo.

Posso avere un'idea e scriverla, posso osservare un paesaggio e descriverlo a qualcuno o dipingerlo, posso immaginare una danza e crearla nello spazio, posso anche ideare un oggetto e poi costruirlo.

E' creare poter realizzare una nuova ricetta o allestire una tavola imbandita oppure seguire un raggio di sole che tocca la nostra finestra e osservare l'effetto che produce entrando nella stanza..

Insomma tutto ciò che trascorre tra pensare di fare qualcosa e farlo è creare; oppure ciò che immaginiamo possa avvenire e ciò che si realizza in realtà.

La creatività è all'interno di ognuno di noi, si avverte come un 'piccolo fuoco' acceso in una parte recondita del nostro essere, quel fuoco che sentiamo a tratti quando proviamo entusiasmo e passione nell'affrontare una questione imprevista.

A volte è la creatività che ci fa desiderare ed immaginare il nostro futuro.

Tutto ciò che è possibile rientra nel creare ma anche ciò che è impossibile può essere uno stimolo per produrre nuovo materiale.

Creare è come dare alla luce dopo aver ascoltato un impulso interno e davvero diventa poco importante cosa si crea, ma è come si segue quell'impulso che fornisce il risultato finale.

Creare ci rende felici, come quando da bambini immaginavamo di "raggiungere la luna con un balzo.."

Ma la creatività ha bisogno di uno spazio, di un luogo e di un tempo per sbocciare, non può restare silente una volta risvegliata al nostro interno.

E' come se cercasse di aprire innumerevoli porte di innumerevoli stanze per trovare dove collocarsi, come arredare quel luogo per accomodarsi e mettersi all'opera.

Se non riesce nell'intento, la creatività prende i 'suoi passaggi' e si appoggia ad idee, desideri e progetti altrui senza però che riusciamo a sentirne veramente gli effetti benefici gioiosi e perenni nella nostra vita.

Se la creatività non sboccia all'esterno diviene una forza distruttiva che ci manipola; pensieri e percorsi anelati ma in fondo respinti, diventano aggressivi e distruttivi.

Senza averne consapevolezza ci auto-colpiamo, creiamo situazioni di autodistruzione che costringono alla non-azione, al dubbio e alla paura.

Muoversi fa parte dell'evoluzione, del mondo in trasformazione, della natura mutevole. Quando c'è assenza di movimento anche il creare è sospeso..è molto simile ad uno 'scoppio' che si produce all'interno di noi stessi che implode e ci paralizza.

I pensieri diventano ossessivi, i desideri diventano frustrazione e i progetti ci sembrano isole per naufraghi..

La creatività è legata al mondo delle idee e all'intuizione, a spazi nuovi all'interno della propria coscienza per accogliere il nuovo.

Esige la sua realizzazione proprio come la vita, è il seme che accudito spinge la terra per germogliare verso il cielo.

Così il creare è della terra ma anche del cielo.

Possiamo attraverso la mente astratta intuitiva agganciare e 'far scendere' dal cielo alla terra ciò che dovrà essere creato.

Noi possiamo attingere ad idee, progetti, danze in itinere che sono ancora sospesi tra la materia e ciò che non è conosciuto.

Nella danza così come nelle altre forme d'arte, il creare è legato all'Ascolto, a cogliere e riconoscere quel preciso istante in cui il corpo diviene strumento per materiale più sottile e raffinato.

Potremmo trascorrere ore a pensare e creare movimenti, passi e azioni coreografiche da realizzare con una musica studiando alla perfezione spostamenti nello spazio o gesti precisi da eseguire tecnicamente sulla scena.

Ma ogni artista che incontra veramente il creare, sa che dovrà arrendersi a tutto ciò, sa che per essere veramente espressione di vita in azione, deve lasciar andare il movimento, il gesto, la forma o l'idea che aveva previsto, per poter ascoltare, semplicemente ascoltare ciò che si produce al suo interno come un "atto magico."

Creare è ascolto, è permettere che da questo ascolto si sviluppi un accordo sensibile tra Cielo e Terra che da vita all'espressione di se ma anche del Se (come parte saggia di noi e dei nostri potenziali).

Il creare è della mente e del corpo nell'unità che li caratterizza, nella sintesi dovuta tra queste due potenze dell'essere umano che non sopravvivono una senza l'altra.

L'uomo diventa l'artefice, il creatore: è colui che pensa, ascolta e muove all'interno di se per dare vita al cambiamento; guarda all'evoluzione nel tempo e nello spazio e nel fare questo si concede la speranza del futuro.

Creare è un atto d'amore.

Irene Pulzoni

Docente di counseling del Corso

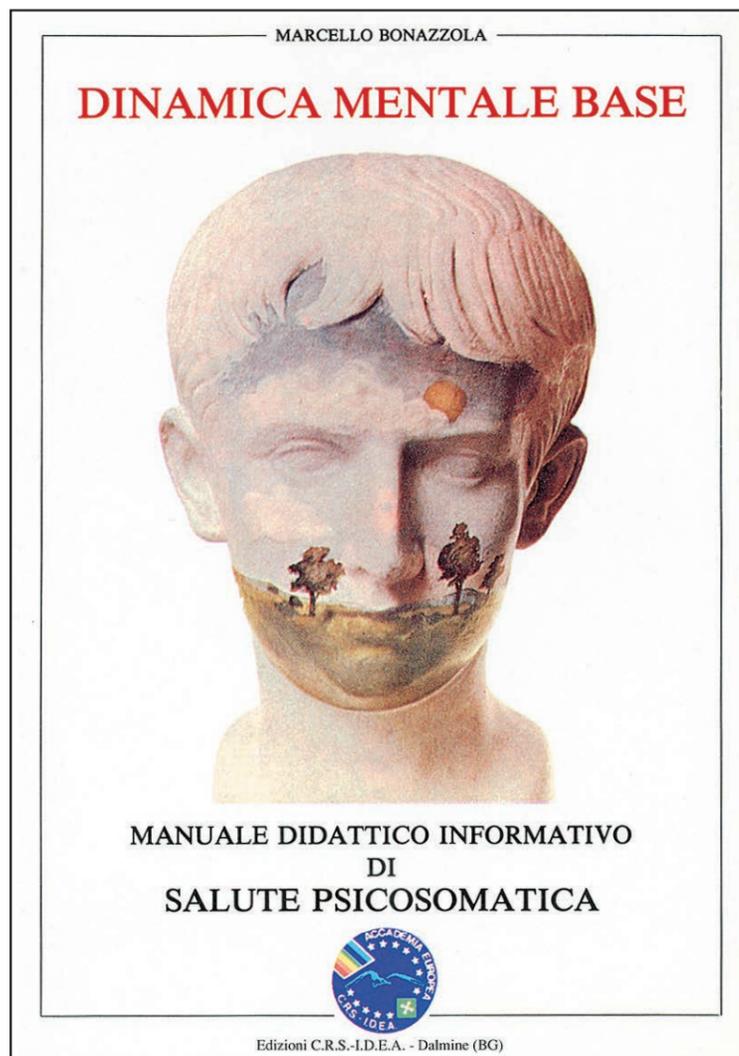
Che cosa c'entra la filosofia con la Dinamica Mentale?

Che cosa c'entra la filosofia con la dinamica mentale? Com'è possibile paragonare qualcosa di così concreto, trasformativo, incarnato nel quotidiano come gli esercizi di dinamica con una disciplina così lontana, astratta e altezzosa com'è la "filosofia" alla quale ci siamo abituati? C'entra, eccome se c'entra, perché la filosofia è nata in Grecia non come un esercizio teorico fine a se stesso, ma come una *scelta di vita* rivoluzionaria e unica nel suo genere: la scelta di vivere felici, nel rispetto della felicità del prossimo e del cosmo; la scelta di percorrere un cammino verso la saggezza; la scelta di trasformare radicalmente il proprio modo di vivere, passo dopo passo, quotidianamente, attraverso esercizi praticati da soli o in compagnia, in un clima di amicizia e di ardente ricerca in comune. La parola filosofia, come tutte le parole di origine greca, parla da sola: *sophia* significa saggezza (la radice *phaos* indica la luce); *philia* significa amore, desiderio, cura. La filosofia è dunque amore per la sapienza, e filosofo è chi desidera ardentemente diventare ciò che è e per questo si prende cura della "luce" dentro e fuori di sé. Chiunque intraprenda sinceramente un cammino di crescita personale può dirsi pienamente "filosofo", nella misura in cui si impegna a trasformare il proprio modo di vedere le cose e di vivere la vita. Ma non basta: filosofo è chi sa anche rinunciare ad ogni presa di posizione, dogma, convinzione, ad ogni autorità e persino alla sicurezza e al fascino dei "maestri", non appena l'affidamento a questi appoggi esterni diventi un ostacolo al germogliare della coscienza e non più uno stimolo per il miglioramento di sé. Filosofo insomma è chi si assume a pieno la responsabilità della propria vita, e non delega ad altri ciò che soltanto lui può fare. Marcello ha scritto delle pagine fortissime su questo. È bello sentire come, nei secoli, gli stessi pochi, illuminati, preziosi insegnamenti sboccino infinite volte, in forme sempre nuove.

Dà energia e fiducia immensa sapere che la via che percorriamo, spesso con fatica e tra mille errori, paure, ripensamenti, è già da sempre dischiusa e percorsa, nel passato e nel futuro, da piedi fragili e coraggiosi come i nostri. Allora, quando la filosofia non ci spaventerà più, potrà succedere di accorgersi, con stupore, che la nostra vita è già "filosofica"... e lo può essere sempre di più.

dott.ssa Alice Di Lauro

Docente di Filosofia del Corso



LAVORO & STRESS

Carissimo Carlo,

innanzitutto devo ringraziarTi per avermi invitato al corso, essendo anch'io operatore della giustizia (svolgo le funzioni di Dirigente ff. del Tribunale di Vicenza).

Devo complimentarmi con Te e con la Tua diletta consorte Dott.ssa Serblin per la professionalità e le alte competenze dimostrate, per la chiarezza e la semplicità di esposizione, per la grande passione che mettete in questo lavoro...

Si vede e si sente quanto siete motivati ed interessati a coinvolgere nei Vs. corsi sempre più persone, perchè chi ha la fortuna (come me!) di frequentare i Vs. corsi ne esce sicuramente arricchito: può essere in grado di stare meglio con se stesso (oltre che con gli altri) ed avere un utile strumento per conquistare il proprio benessere fisico e mentale.

Ti ringrazio di tutto questo e mi piace sperare che tale corso di formazione possa essere frequentato anche da altri miei colleghi o dipendenti del Tribunale di Vicenza, in quanto consentirebbe loro di attingere un'esperienza molto positiva non solo per se stessi, ma anche per il lavoro che svolgono quotidianamente nelle Cancellerie; lavoro, che diventa sempre più difficile da gestire per l'inarrestabile impoverimento di risorse umane, che si sta verificando (da un pò di tempo) in maniera costante.

L'apprendimento delle tecniche di rilassamento consentirebbe di gestire i meccanismi fisiologici dello stress e recuperare meglio le energie dopo periodi di lavoro più intenso.

La presente mail è per questo indirizzata anche al Sig. Presidente del Tribunale (con il quale so che hai già avuto un colloquio), allo scopo di trovare i finanziamenti necessari per proporre anche solo il corso breve al personale in servizio, nell'ambito della formazione che dovrebbe espletarsi per assicurare la sicurezza, intesa anche come salute e salubrità, negli ambienti di lavoro (D.Lgs. 81/2008).

Ti saluto cordialmente e Ti ringrazio anche per le note allegate.
A risentirci presto

Maddalena Orrico

Dai percorsi di politica attiva organizzati dalla Regione del Veneto

Il corso di Dinamica della Mente è risultato per me piacevole e interessante, mi ha aiutato a rilassare la testa prima di tutto e poi il corpo.

Il confronto tra le persone, o meglio, scoprire i caratteri degli altri anche se conosciuti in poche ore, si è rivelato molto positivo e in un certo senso sorprendente.

Bella esperienza!

F.T. - Vicenza



Asiago - Assertività Laterale 2012

ASSERTIVITÀ LATERALE

Ciao a tutti,

come molti di voi sanno, dato che ad AL eravamo in tanti, ho frequentato il mio primo AL ed è stata un'avventura davvero emozionante che mi sta accompagnando giorno dopo giorno a ritrovare quella parte gioiosa di me che avevo seppellito da tempo.

AL mi sta aiutando a ritrovare la speranza per riuscire nella realizzazione di un progetto di vita che stavo o forse avevo già accantonato e che ora vedo nuovamente possibile.

Ritrovare la connessione con Madre Terra e sentirmi ancora fortemente radicata a lei, è stato inebriante e questa è una forza che non ci lascia mai, basta solo lasciarle un piccolo spiraglio perché possa uscire con tutta la sua energia e sospingerci verso nuove mete.

Un grandissimo grazie a Patrizia, Susanna, Alessia e Carlo che sono insuperabili e un altro grazie altrettanto grande a tutti voi che avete condiviso questo momento, vi ho sentito vicini come non mai.

Penso che inizierò anch'io a collezionare le frequenze di AL. Come ci si può perdere occasioni così!!!

Vi abbraccio tutti

Lina - Bergamo

* * *

Carissimi Carlo e Patrizia,

vi sto scrivendo dalla mail di mia sorella perché la mia momentaneamente non funziona.

E' passato un mese dall'AL svoltosi ad Asiago il 17 giugno e sento forte il desiderio di esprimere un mio pensiero e alcune riflessioni emotive e concrete.

La settimana successiva ero in uno stato di trance, mi sembrava di essere una nuvola che si muoveva con leggerezza e prendeva le distanze dalle cose e situazioni che mi circondavano, per analizzare con maggiore consapevolezza le decisioni che dovevo prendere da quel momento in poi.

Misi per iscritto diversi punti su cui lavorare, il più importante: guardare la mia vita con gli occhi di meraviglia della bambina che è in me e avere sempre qualcosa per cui entusiasarmi, che mi aiuterà a realizzare il mio vero sogno.

Questo è un momento particolare della mia vita quindi ho deciso già da tempo di prendermi una pausa di riflessione dal lavoro per dedicarmi a me stessa e alla mia famiglia, quindi ho deciso di godermi quest'estate "alla grande".

Ho passato 15 gg. al mare con mio figlio e i miei suoceri.

Un giorno ero in spiaggia e sentii all'improvviso un richiamo venire dal mare, presi il libro di Carmen, che ha accompagnato gran parte della mia vacanza e mi diressi verso uno scoglio in particolare, con una forma insolita un po' bislunga con ricavata nel centro una conca, mi ricordava una CULLA. Mi adagiai e scesi nei miei livelli utilizzando i colori dell'arcobaleno. Ebbi la straordinaria sensazione di essere un tutt'uno con lo scoglio, facevo parte di lui, percepivo la superficie un po' ruvida e anche un po' liscia, vedevo il colore grigio intenso, sentivo il profumo del sale e percepivo il rumore delle onde che si accomodavano prima lentamente e dopo sempre più forte, fino a sommergermi completamente.

Ho avuto la sensazione fortissima della VITA e della REALTA' vissuta da un altro punto di vista. Evviva!! Evviva!! Ero FELICE!

Poi fui bruscamente svegliata dal richiamo di mio figlio che mi cercava per poi ritornare a casa.. peccato!!!

Un abbraccio forte e grazieeeeeeeeeeeeeee!!

A presto!

Grazia - Cassago (MZ)

famila
Con noi sei in famiglia.

Tienila attiva.

PREMI ESCLUSIVI

EVENTI A TEMA CON SCONTI SPECIALI

PROMOZIONI, CONCORSI, SORPRESE PER LA TUA TAVOLA

E SE LA TUA FEDELTA' È SUPER, UN SUPER 2012 CON SORPRESE VANTAGGIOSE SUL TUO SCONTRINO!

Carta Club Famila. Più la usi, più ti sorprende.

RICEVIAMO & PUBBLICHIAMO

Ciao Carlo e Patrizia,

quanta gioia del cuore e che senso di serenità provo oggi. Sono felice, profondamente felice che il Centro di Biella abbia ripreso a navigare perché questo significa che una nuova luce si è accesa, in un'altra parte d'Italia, e che il nostro meraviglioso progetto sta mettendo nuove radici. Sì ABITANTI ADEGUATI nel VILLAGGIO GLOBALE, oggi più che mai riecheggia in me questa frase.

Abbiamo affrontato i preparativi per il corso con serena responsabilità, trepidazione gioiosa, voglia di iniziare, convinzione che era il nostro momento e che questo sarà solo l'inizio di un cammino ricco di soddisfazioni e crescita e i tasselli del puzzle hanno preso la forma voluta.

Un grazie dal profondo del cuore agli allievi perché sono stati fantastici, non avremmo potuto desiderare nulla di più. Attenti, disponibili, interessati, curiosi, entusiasti e molto sensibili. PERSONE SPECIALI che la vita ci ha fatto incontrare in un momento importante del nostro cammino di crescita. Buone pedalate nella vostra nuovissima bicicletta.

L'istruttore un uomo unico e sensibile che ha atteso questo momento per molti annima quando ci è arrivato in sala era veramente pronto. Grazie Maurizio perché con impegno, dedizione, entusiasmo ti sei preparato giorno dopo giorno e con serenità hai saputo donare il tuo grande cuore e la tua meravigliosa sensibilità.

Un grazie a Voi Carlo e Patrizia perché avete saputo attenderci con pazienza ed amore e perché nella Vostra semplicità avete saputo portare avanti un progetto meraviglioso.

Vi voglio bene, sarò nel mondo un testimone di questo messaggio d'amore.

Miriam - Biella

Mio Caro Elia,

Scrivo a Te che sei fratello d'Anima e precursore in questo cammino lungo e spesso solitario. Oggi mentre facevo alcune commissioni una frase è venuta a me: "le cose belle arrivano a chi sa aspettare".

I segnali che mi arrivano sono chiari e sempre più frequenti. Ed è bello immaginare che poichè non si creano da soli da "qualche parte" arrivano. Proprio come sei arrivato Tu e come è arrivato il corso e come è arrivata Giulia. E così mentre ti scrivo, svanisce come ombra quando il sole sale alto a mezzogiorno questo pensiero che inizialmente mi aveva portato a scriverti. Anche il guerriero della luce a volte si sente solo, a volte si sente triste e a volte non ama il silenzio.

Ma il messaggio "le cose belle arrivano a chi sa aspettare" e questo sentirmi meglio già solo scrivendo è il valore che comunque ogni cosa acquista per il guerriero che sento di essere. Mi chiedo se anche Tu ti senti a volte smarrito, e solo, e che cosa ricavi dal tuo silenzio e dalle tue emozioni. Tu viandante che sei approdato molto prima di me oltre questo mare.

Cammino per la strada e guardo gli occhi delle persone, provo a carpirne le emozioni ma il più delle volte vedo uno sguardo vacuo e lontano, chissà dove sono e perchè non vivono qui e ora.

E' difficile incontrare anime che scelgono, mi sembrano come in quei periodi che ho passato anche io, in cui sei solo un ciottolo del fiume che aspetta che la corrente si faccia più forte per roteare più a valle. Ma quando scegli di nuotare e vieni a galla il paesaggio acquista nuovi sapori, nuovi colori, e per incontrare qualcuno devi nuotare. Il bello e il brutto in ogni cosa. Dipende da come lo guardi, dipende da come lo vivi, e dal momento in cui sei. E' vero sempre. Forse sono solo un pò stanca. Eppure quante cose vorrei fare, quante persone vorrei incontrare, con quante vorrei parlare e poi poterle ascoltare. Per ore e ore. Giorni e giorni. E' come se, ora che ho bevuto, avessi più sete di prima.

E allora guardo il roseto nella corte e l'erba del giardino: sembra più verde, sembra brillare, sembra respirare più forte tutta l'aria del mondo. Ed è in quei momenti, come ieri sera, che guardo le stelle, in alto, che a volte sembrano venirmi incontro, più luminose e grandi, e poi ritornano più sù e tornano piccole e chiedo: vieni destino, corri incontro, appartienimi adesso, qui e ora.

Vorrei abbracciare l'universo, sempre, e gridare, come un'aquila che ha spiccato il volo dalla cima di una montagna verso una valle verde e lussureggiante, calda di profumi e bagnata dagli sguardi, vorrei gridare al mondo di essere fiducioso, di gioire, di trasudare Amore da ogni piccolo atomo di tutta la materia.... E poi mi avvicino e sento che il mondo non è ancora pronto.

C'è tanta strada da fare, e così ritorno a sedermi in alto, su quella vetta. E osservo, osservo meravigliata che il mondo è così bello che non posso racchiudere niente in poche parole, bisogna viverlo e sentirlo nella pancia, nello stomaco, nelle mani, ed è tutto così maledettamente splendido che può solo diventare migliore. Ecco, una volta mi hai chiesto cosa mi ha dato il corso: anche questo è difficile da racchiudere ma provandoci direi che poichè sono un'aquila il corso mi ha dato la rampa di lancio, la corrente calda su cui poggiami durante il volo, ha dato forza alle mie ali, coraggio al mio cuore e la possibilità di vedere e dipingere il mondo con colori più intensi. Nell'epoca moderna forse potrei dire di aver "espanso la memoria del mio pc per poter ampliare la capacità del software e delle applicazioni", ma poichè provengo da tempi antichi spero mi perdonerai la licenza poetica del mio scrivere.

Potessi condurre sul mio, sul tuo, sul Suo sentiero tutte le persone della terra ardirei farlo. La mia speranza è tale che mi fa credere che la mia aura e la mia energia e persino il mio modo un po' medievale e a volte criptico di esprimermi portino "a casa" un giorno più cammini di quelli che io immagino. Un abbraccio infinito a Te, a Carlo e a MaBo.

Laura Venturini - Vicenza



Le "colonne" di Schio... aspettando i "colonnati"



CASSAGO

notizie dal comune

Speciale informazione sul Bilancio di previsione 2012 e Imu - Maggio 2012 - DISTRIBUZIONE GRATUITA

Come rilassarsi in sei lezioni

Un incontro preliminare per apprendere la tecnica del rilassamento nell'età avanzata.

Organizzato dall'Associazione pensionati giovedì 29 marzo presso la Sala civica di Oriano, con patrocinio del Comune, alla presenza di una trentina di persone, in prevalenza iscritti alla Associazione, Elirosa Barbiero, cassaghesa, responsabile per la Brianza dell'istituto Serblin di Vicenza, ha brevemente spiegato le metodologie e le dinamiche della Mente e del Comportamento.

Si tratta di un insieme "di tecniche non direttive nate dallo studio e dalla ricerca interdisciplinare delle onde cerebra-

li, dell'immagine del proprio Io, di talune discipline orientali, dell'immaginazione creativa e delle arti didattiche più pertinenti e funzionali".

La relatrice si è soffermata su alcuni esempi di comportamento che portano alla luce le facoltà e le capacità che sono in noi fin dalla nascita. Si è trattato, come sopra accennato, di un incontro preliminare avente come finalità successiva la realizzazione di un corso in sei lezioni, anche se già la premessa, ha avuto il merito di evidenziare l'interesse dei presenti per una tale iniziativa. Nel corso si apprende tutta una serie di comportamenti per rilassarsi, recuperare energia, ovviare alle tensioni e ai



blocchi muscolari, imparare a controllare le proprie emozioni, ovviare a malesseri di tipo psico-somatici, vincere l'insonnia e, infine, trovare la spinta per un maggiore equilibrio e tranquillità.

Per chi ne volesse saper di più basta contattare Elirosa Barbiero al numero 039.957727, cell. 340.517246, mail <barbiero.elirosa@gmail.com>. (Nella foto i presenti all'incontro. Al centro, in piedi, Elirosa Barbiero)

REPETITA JUVANT

Ai confini della ragione

*Quando il buon senso va in ferie,
non c'è più limite al masochismo*

ANTEFATTO

Ho passato gran parte della vita ad apprezzare chi riusciva a lasciarsi amare, a riprendere e castigare quelli che amavo, a ignorare che aveva paura dell'amore, a bastonare i presuntuosi e i perbenisti, a odiare chi pretendeva di farsi amare.

Poi mi sono sposato e il resto della vita l'ho passato a tentare di non farmi omologare. La lotta è in corso e i risultati sono decisamente mediocri.

DIVERSIVO

Nel Buddismo non è contemplata la fede in un Dio creatore. Perché allora un mucchio di gente insiste nel ritenere il Buddismo, una religione?

Visto che le religioni contemplano un unico Dio creatore sono solo tre (Ebraismo, Cristianesimo e Islam), vuoi vedere che la storia del Buddismo come religione viene messa in giro per far vedere che il «club dei creativi» non è poi così scarsamente frequentato?

TEMA

Se vivi tenendo conto degli anni, solo l'orgoglio ti può aiutare a sopravvivere.

Se vivi coltivando la tua mente e il tuo cuore, è la vita stessa che ti tiene vivo, perché servi a lei e a tutti gli altri suoi figli.

PROBLEMA

E' difficile avere coraggio in un mondo pieno di lupi; e può capitarti di sentirti tanto piccolo dentro, da voler morire.

E tu allora, sorridi e l'universo si farà più chiaro, per te che lo hai evocato; e i lupi si faranno agnelli e tu diventerai tanto grande da fare ombra al sole.

PROPOSTE

E' difficile costringervi ad amarvi, ma, ricordarvi che ciascuno di voi è la persona più importante che c'è al mondo per se stesso purchè accetti che ogni altro lo sia per sé, questo credo di poterlo fare.

E se, quando questo dovesse succedere, vi capitasse di sentirvi meglio, ve ne sarò grato perché se voi state bene, sto bene anch'io.

PLACEBO

Come ti senti alla fine della giornata? Se ti senti male, hai bisogno di qualcuno da amare.

Ma non lo puoi trovare se prima non impari ad amare te stesso, magari con un piccolo aiuto da parte degli amici; e non sempre gli amici sono quelli che ti capita di conoscere da una vita. Amico può essere chiunque ti sorrida, senza mostrare troppo i denti e senza chiederti più di tanto in cambio; di solito un cenno di attenzione, anche di un occhio solo, come le galline o di un angolo di un labbro, come i cavalli.

CORSI E RICORSI STORICI

I giovani di oggi sono i cittadini del mondo di domani. Loro saranno, le redini del comando e, soprattutto, i debiti che noi gli avremo lasciato.

Con tutta la buona volontà che mi ritrovo e l'atteggiamento mentale positivo che mi è congeniale ... la vedo grigia. Mi consola il fatto che anche mio padre pensava così per me. Da ben informato, mi corre l'obbligo di verificare, però, se esista un limite al peggio.

Qualora non ci fosse, resterebbe ancora qualche speranza.

IL MASSIMO DEI PREMI

Posto che ci sia e che veramente rappresenti il massimo dei «premi» per una vita onesta e rispettosa dei comandamenti divini, non credo sia facile trovare «un credente» che non desideri fortemente di poterci andare; sto parlando del Paradiso. Quello che mi lascia perplesso è però la pressoché unanime indisponibilità, anche del «più credente», ad abbandonare questa vita per ... arrivarci.

INVESTIMENTI FALLIMENTARI

La fame attanaglia almeno un paio di miliardi di esseri umani sulla Terra; cinquanta Stati seppelliscono quotidianamente migliaia di civili e di militari «falciati» da atti di guerra o di terrorismo; pestilenze, malattie, disastri naturali e non, inquinamenti e situazioni ambientali al limite del collasso, fanno a pezzi il nostro minuscolo pianeta ... e la nomenclatura multimediale dei «padroni» del Villaggio Globale, investe il novantacinque per cento della propria intelligenza in discorsi e progetti sugli ologrammi della realtà virtuale.

Pax tibi, Gea mater.

Laterali assertiva

Quando deciderai di aiutare gli altri senza chiedere nulla in cambio, non dovrai più chiederti perché sei su questa Terra.

E se quando tu avrai bisogno degli altri e nessuno ti aiuterà, riuscirai a non lamentarti, proverai la gioia della ritrovata originaria umanità.

E potrà capitarti di ascoltare canzoni di Natale suonate da musicisti invisibili ai più e vedere i paesaggi luminosi delle anticamere degli eletti.

Così se deciderai di tornare al tuo principio lo potrai fare, con un meritato sorriso di umile compiacimento.

Tutto questo premesso, due appunti della serie: non dare mai niente per scontato; il primo è che il fatto che uno possa decidere di aiutare gli altri, prevede che sia nella condizione di poterlo fare; il secondo è che se ti trovi nella condizione di chiedere aiuto, è meglio che cerchi di cavartela da solo, se hai gli occhi per vedere, gambe per camminare e braccia per fare, nonché cervello per ragionare.

Tutto il resto può anche essere solo bla, bla, bla. Poi c'è l'ignoranza, la presunzione, il perbenismo, il sadismo e il masochismo ... e tanta ma tanta paura di vivere e di morire. Bingo!

PER QUANTO NON DOVUTO

Ho sempre predicato che ognuno è libero di suicidarsi come vuole, purchè non sporchi il tappeto mio o di qualcun altro.

Con questa premessa, immaginarsi che io possa o voglia dare giudizi, imporre consigli, o preoccuparmi dei giudizi degli altri è almeno ingenuo, quando non inadeguato.

Quanto sopra premesso l'unica cosa che mi fa ancora male è vedere qualcuno che si dà da fare per darmi addosso nei modi più diversi. Quello che queste persone non sanno è che quello che fanno contro di me lo stanno facendo, e se ne renderanno conto quando sarà troppo tardi, contro sé stessi. Sono stato abbastanza chiaro o ho scritto per l'ennesima volta ancora difficile? De hoc satis; se voi state bene ne sono provocatoriamente contento per voi.

MaBo.



Se vuoi scrivere a MaBo. :

Casella postale 82 - 24044 Dalmine (Bg)

oppure crsidea@tin.it

MaBo. non risponde personalmente alle lettere, ma tiene in considerazione qualsiasi cosa gli venga scritta.